



# **RAVITSEMUSNEUVONTA TOIMINNALLISIN KEINON LEIKKI- IKÄISTEN SYDÄNYSTÄVÄLLISEN RAVITSEMUKSEN EDISTÄMISEKSI**

Tanja Ansakorpi

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2012  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen  
koulutusohjelma  
Tampereen ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

ANSA KORPI TANJA:

Ravitsemusneuvonta toiminnallisoin keinoin leikki-ikäisten sydänystävällisen ravitsemuksen edistämiseksi

Opinnäytetyö 46 sivua, josta liitteitä 14 sivua  
Toukokuu 2012

---

Suomalaisten leikki-ikäisten lasten ravitsemuksessa on tutkimusten mukaan parantamisen varaa. Leikki-ikäiset syövät liikaa sokeria, suolaa ja kovia rasvoja. Tuoreet hedelmät, kasvikset, marjat, kala ja pehmeät rasvat jäävät liian vähälle käytölle. Lasten ruokavalion laatu heikkenee heidän siirryttyään ensimmäisen ikävuoden jälkeen syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Suurin osa alle kouluikäisistä saa liian vähän D-vitamiinia ja E-vitamiinin sekä raudan saanti eivät myöskään yllä suositusten tasolle.

Lasten ruokavalion korjaamiseksi suositellaan tuoreiden kasvien, marjojen, hedelmien sekä kasviöljypohjaisten rasvojen lisäämistä. Lisäksi lapsilla tulee välttää runsaasti suolaa, sokeria sekä kovia rasvoja sisältäviä elintarvikkeita ja jokaisessa ikävaiheessa lapsella tulee käyttää D-vitamiinivalmistetta. Koko perheen ruokavalio tulisi tarkastaa siinä vaiheessa, kun lapsi alkaa syödä samaa ruokaa muun perheen kanssa.

Leikki-ikäisten hyvän ruokavalion perusta on tietenkin heidän huoltajiensa, sekä mahdollisesti päivähoitopaikan vastuulla. Päivähoidossa olevien lasten ruokavalio on tutkimusten mukaan parempi kuin kotihoitossa olevien ja viikonloppuisin myös päivähoitossa olevien ruokavalio heikkenee. Tämä kertoo siitä, että lasten vanhempien tulisi saada riittävästi tietoa, valistusta, neuvontaa ja ohjausta lastensa ruokavalion korjaamiseksi.

Tässä opinnäytetyössä kehitin yhden toiminnallisen neuvontatilaisuuden leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Neuvontatilaisuus suunniteltiin yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistys ry:n kanssa ja luovutin valmiin suunnitelman Sydänyhdistyksen käyttöön. Suunnittelin neuvontatilaisuudesta perheiden yhteisen, rennon ja mukavan tavan tutustua lasten sydänystävällisen ruokavalion toteuttamiseen.

Teoriataustana opinnäytetyössä oli lasten ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio, ravitsemuskasvatus eri muotoineen, sekä Sapere-menetelmä, joka on tullut Suomeen 2000-luvulla. Sapere-menetelmä on lasten ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa lapsi tutkii ruokaa käyttäen kaikkia aistejaan, leikkien ja kokeillen. Sapere-menetelmää levitetään parhaillaan valtakunnallisesti erilaisten hankkeiden avulla.

---

Asiasanat: leikki-ikäisen ravitsemus, ravitsemuskasvatus, Sapere-menetelmä

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
The Degree programme in Service Management

**ANSAKORPI TANJA:**

**Nutrition Advice by Functional Methods to Promote Preschool Aged Children's Heart-Friendly Diet**

Bachelor's thesis 46 pages, appendices 14 pages  
May 2012

---

Finnish preschool aged children's nutrition has reportedly room for improvement. Toddlers are eating too much sugar, salt and hard fats. Fresh fruits, vegetables, berries, fish and soft fats are not used enough. Children's diet quality declines in their first year when they start to eat the same food as the rest of the family. The majority of children under school age get too little of vitamin D and vitamin E and also the intake of iron is below the recommended level.

In order to correct the children's diet, an increase in the use of fresh vegetables, berries, fruit, and vegetable oil-based fats is recommended. In addition, children should avoid food containing a large amount of salt, sugar, and hard fats, and at each age children should be given vitamin D products. The whole family diet should be checked at the stage when the child begins to get the same food as the rest of the family.

Toddler's good diet is, of course, their guardians' responsibility, and possibly also the day care centre's responsibility. Studies tell that the diet of children in day care centres is better than in home care and at weekends also the day care children's diet deteriorates. This reflects the fact that children's parents should be given sufficient information, education, advice and guidance to their children's diet remedy.

This thesis developed one functional advisory event opportunity for toddler's parents. The advising event was planned in co-operation with Tampere Heart Association and the completed plan is released for the use of the Heart Association. The event was planned to be a casual and comfortable event for families to come together to explore the way to implement the children's heart-friendly diet.

The theoretical background for the thesis is the preschool children's diet according to the Nutrition Recommendations, nutritional education in its various forms, as well as Sapere method, which has come to Finland in the 2000s. Sapere method is a child nutrition education method in which a child examines food, using all its senses, by playing and experimenting. Sapere method is currently being distributed nationally through various projects.

---

**Keywords:** toddler nutrition, nutrition education, Sapere method

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	RAVITSEMUSKASVATUS JA SEN ERI MUODOT .....	8
2.1	Neuvonta .....	9
2.2	Opetus ja valmennus .....	10
2.3	Valistus.....	11
2.4	Ravitsemuskasvatus terveyden edistämässä .....	11
2.5	Suomen Sydänliitto ja Tampereen Sydänyhdistys Ry.....	12
3	LAPSIPERHEIDEN RAVITSEMUSKASVATUKSESTA .....	14
3.1	Toiminnalliset keinot tarpeen lapsiperheiden ravitsemuskasvatuksessa.....	14
3.2	Sapere-menetelmä.....	15
4	LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS .....	17
4.1	Tutkimustietoa suomalaisten leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta.....	18
4.2	Leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuosituksia .....	18
4.3	Rasvat.....	19
4.4	Suola ja lisäaineet .....	19
4.5	Sokeri.....	20
4.6	Viljatuotteet, marjat, hedelmät ja kasvikset.....	22
4.7	D-vitamiini .....	21
4.8	Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumusten kehittyminen.....	23
5	TOIMINTAOSIO .....	25
5.1	Aihe ja neuvontatilaisuuden suunnittelu.....	26
5.2	Lasten ja vanhempien yhteinen ruoanvalmistus .....	27
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	28
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET.....	34

## 1 JOHDANTO

Restonomin opinnäytetyönäni suunnittelin yhteistyössä Tampereen sydänyhdistyksen toiminnanjohtaja ja ravitsemusneuvoja Elina Lammin kanssa, ravitsemusneuvontatilaisuuden leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella leikki-ikäisten lasten vanhemmille ravitsemusneuvontapaketti, johon sisältyisi alkuhaastattelu. Lisäksi toteutettaisiin luento-osuus, jonka lopussa ohjattaisiin lapsille ja vanhemmille yhteinen, hauska ruoanvalmistushetki. Työn edetessä suunnitelma muuttui ja tulimmekin siihen tulokseen, että suunnittelisin yhden neuvontatilaisuuden, jossa keskusteltaisiin vanhempien kanssa kahvikupin äärellä, toteutettaisiin yhteinen, hauska ja terveellinen välipala, sekä pieni kasvisaiheinen kilpailu. Suunnitelmaa muutettiin, koska uskoimme kiireisten perheiden ehtivän korkeintaan kerran tulemaan paikalle. Alkuperäisen suunnitelman mukaan perheiden olisi pitänyt päästä paikalle kahtena päivänä.

Ajatus tämän tyyppisen opinnäytetyön tekemiseen lähti omasta mielenkiinnostani lasten ruokavaliota kohtaan. Tähän tietenkin vaikutti omat leikki-ikäiset lapseni. Lisäksi työni opettajana ravitsemuksen parissa on näyttänyt minulle myös nuorison puutteellisen ravitsemuksen tilan. Asiaan tulisikin puuttua jo lasten ollessa pieniä, jolloin kenties päästäisiin vaikuttamaan myös nuoruusiän ja aikuisiän ravitsemuksen valintoihin.

Tarkoituksena oli kerrata vanhemmille leikki-ikäisten hyvän ravitsemuksen perusteet ja antaa heille virikkeitä yhteiseen, iloiseen ja terveelliseen ruoanlaittoon. Lisäksi esiteltäisiin vanhemmille Sapere-menetelmä, jonka tavoitteena on helpon leikin avulla saada lapsi maistelevaan rohkeasti uusia ja terveellisiä ruokia. Tärkeää oli välttää saarnaavaa otetta. Sen sijaan asiallinen kertominen lasten ravitsemuksen tarpeista ja sen mahdollisimman helppo toteuttaminen kiireisen arjen keskellä on paras tapa päästä vaikuttamaan asioihin. Kaiken tämän taustalla oli tavoitteemme edistää leikki-ikäisten lasten sydänyhdistävällisen ravitsemuksen toteutumista.

Saimme yhteistyöpäiväkodiksi tamperelaisen päiväkodin, josta toivoimme löytyvän halukkaita leikki-ikäisten vanhempia, jotka haluaisivat saada tietoa leikki-ikäisten lastensa hyvästä ravitsemuksesta. Tämä päiväkotipaikka pääsi samalla Tampereen Sydänyhdis-

tyksen kummipäiväkodiksi ja jatkaa yhteistyötä Sydänyhdistyksen kanssa tulevaisuudessaakin, teemalla perhe sydämellä.

Sydänystävällinen ruokavalio tulisi aloittaa heti leikki-iässä, jolloin ravitsemustottumukset alkavat muokkautua ja jatkuvat samansuuntaisesti kenties koko loppuelämän ajan. Suureksi harmiksemme emme saaneet suunniteltuun tilaisuuteemme yhtään ilmoittautuneita. Luovutin valmiin suunnitelman Sydänyhdistykselle ja toivon, että toiminnanjohtaja Elina Lammi tulevaisuudessa löytää halukkaita osallistujia neuvontatilaisuuteen.

Aihe oli opinnäytetyön tekijälle mieluinen ja lähellä sydäntä, sillä omat lapseni ovat viisi- ja kaksivuotiaat. Oma ruokavaliomme muutti selkeästi suuntaa jo ensimmäisen raskauteni aikana ja vielä isompia muutoksia teimme esikoisen siirryttyä kanssamme samaan ruokaan. Aloimme kiinnittää yhä enemmän huomiota ruokavaliomme sokereihin, suolaan ja rasvoihin, sekä kasviksiin, marjoihin, hedelmiin ja viljatuotteisiin. Lisäsimme kalan ja siipikarjan käyttöä ruoassamme, samalla vähentäen punaisen lihan käyttömääriä.

Toivottavaa olisi, että lapsiperheissä toimittaisiin näin, mutta valitettavasti totuus on toinen. Tästä kertoo niin omat kokemuksemme, kuin tutkimustuloksetkin. Näin ollen opinnäytetyön tekemiselle oli selkeä tarve. Toivon, että se osaltaan edistää neuvontatilaisuuteen osallistuvien sekä mahdollisesti myös heidän läheistensä terveyttä lapsuudesta vanhuusikään asti. Tarpeesta kertoo myös Sydänyhdistyksen mukaan lähteminen ja olenkin enemmän kuin tyytyväinen siihen, että sain hyväksi yhteistyökumppanikseni toiminnanjohtaja Elina Lammin.

Teoriaosuudessa käsittelen ravitsemuskasvatusta eri muotoineen, kerron Sapere-menetelmästä sekä tutkimustietoa leikki-ikäisten ravitsemuksesta ja esittelen leikki-ikäisen lapsen hyvän ravitsemuksen pääkohtia ravitsemussuosituksen valossa. Rajasin asiat siten että vanhemmille ei tulisi liian suuri ja raskas tietopaketti neuvontatilaisuuteen. Halusin keskittyä asioihin, joilla saisi helposti paljon edistystä aikaan leikki-ikäisten ravitsemuksessa. Esimerkiksi sokerin ja suolan liiallinen käyttö on tärkeä asia, johon pystyy vaikuttamaan pienillä teoilla. Marjoista, hedelmistä ja vihanneksista kannattaa muistuttaa mukavalla tavalla, kuten myös viljatuotteista sekä pehmeiden rasvojen

tärkeydestä. Materiaalia keräsin sekä kirjallisuudesta että internet-lähteistä. Tutkimustietoa, kirjallisia ja sähköisiä lähteitä löytyy runsaasti. Mielenkiinnolla odotan jo uusia ravitsemussuosituksia, jotka julkistetaan kenties lähivuosina sekä muita aiheeseen liittyviä uusimpia tutkimuksia.

Lopuksi kerron neuvontatilaisuuden kulun, suunnitelmani perheiden yhteiseen iloiseen tapahtumaan. Liitteinä ovat neuvontatilaisuuden kutsu vanhemmille sekä ruokaohjeet. Liitteissä on myös Sydänyhdistyksen materiaalia, jonka suunnittelimme olevan mukana neuvontatilaisuudessa. Sydänyhdistyksen materiaalit ja kuvat on liitetty opinnäytetyöhön toiminnanjohtaja Elina Lammin luvalla.

## 2 RAVITSEMUSKASVATUS JA SEN ERI MUODOT

Ravitsemuskasvatus on terveystieteiden yksi ala ja sillä on oma paikkansa ja merkityksensä terveyden edistämisen kokonaisuudessa. Suuren osan ravitsemuskasvatuksesta suorittavat työssään opettajat sekä terveydenhuollon ammattilaiset, erityisesti terveydenhoitajat. Terveystieteiden moraalinen johtoajatus pohjautuu kolmeen tärkeään arvoon: yksilön autonomiaan, hänen oikeuteensa sivistykseen sekä hänen oikeuteensa terveyteen. (Nupponen 2001, 15, 19.)

Autonomia tarkoittaa toisen ihmisen ihmisarvon ja hänen itsemääräämisoikeutensa kunnioittamista. Terveystieteiden ei ole hoitamista ja toisen puolesta toimimista, vaan terveystieteilijä toimii pääosin niillä alueilla, joilla toinen osapuoli pystyy vastavuoroisesti toimimaan. (Nupponen 2001, 19.)

Oikeus sivistykseen tarkoittaa ihmisen oikeutta tietoon ja taitoihin, joiden avulla hän kykenee elämään antoisaa elämää täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä. Nyky-yhteiskunnassa tähän tarvitaan monenlaisia tietoja ja taitoja eri elämänalueilta, myös ravitsemuksesta ja terveydestä. (Nupponen 2001, 19.)

Oikeus terveyteen sisältää ajatuksen siitä, että mikä tahansa puute ihmisen terveydessä rajoittaa hänen autonomiaansa. Tästä on kysymys, kun oireet vähentävät ihmisen toimintakykyä, sairaus vaatii hoitoa, tai mielenterveysongelmat häiritsevät oppimista ja ihmissuhteita. Ravitsemuskasvatukseen tulee perustua tutkimustietoon, eli varmistettuun tietoon ravitsemuksen terveysvaikutuksista. Lisäksi tulee miettiä, mitä tietoa ja millaista opastusta tietyt ihmisryhmät tarvitsevat ja missä muodossa tarjotusta tiedosta he hyötyvät eniten. (Nupponen 2001, 16, 19–20.)

Ravitsemuskasvatus on laaja kokonaisuus, joka on yleistä valistusta, opetusta ja asiakas kohtaavaa neuvontaa. Sillä pyritään kehittämään ihmisten edellytyksiä huolehtia itse maukkaasta ruoasta, joka on ravitsemuksellisesti terveystieteiden edistävää. Ravitsemuskasvatus lähtee aina asiakkaasta ja hänen näkemyksestään. Tiukat ohjeet ja käskyt eivät tuota pitkäaikaista tulosta, pysyvämmät ruokakäyttäytymisen muutokset saadaan aikaan ottamalla huomioon asiakkaan omat lähtökohdat ja ratkaisuehdotukset. Asiakas ja neuvoja



tekevät yhdessä neuvontatilanteesta tuloksellisen, yksilöllisine ratkaisuineen. (Fogelholm 2001, 11,15; Nupponen 2001, 15.)

Ravitsemuskasvattajan tulee ymmärtää, millaisessa ympäristössä neuvottavat asiakkaat elävät, neuvottavien on puolestaan ymmärrettävä ympäristönsä merkitys omaan toimintaansa. Jokaiseen ihmiseen vaikuttaa sekä fyysinen että sosiaalinen ympäristö. Neuvottavan ympäristö voi kannustaa, rohkaista, mahdollistaa tai jopa pakottaa terveyden kannalta toivottaviin muutoksiin. Ympäristö voi myös estää tai vaikeuttaa muutoksen toteuttamista. (Fogelholm 2001, 12.)

Ravitsemuskasvatuksen toteuttamiseen on olemassa useita erilaisia lähestymistapoja. Keinot valitaan sen mukaan, onko kysymyksessä suuri ihmisjoukko vai yhden ihmisen tai perheen erityistarpeet. Oikea keino kannattaa miettiä ja valita, jotta ravitsemuskasvatuksesta olisi hyötyä. Tämän vuoksi terveystieteiden koulutuksessa erotetaan kolme eri päämuotoa: neuvonta, opetus ja valistus. (Nupponen 2001, 20.)

## **2.1 Neuvonta**

Neuvonta kuuluu yleisesti sosiaali- ja terveydenhuoltoalan asiakaskontakteihin. Esimerkiksi lastenneuvolassa ravitsemusaihe on yksi muiden aiheiden joukossa. Kuntoutus- tai laihdutusohjaukseen ja monien sairauksien hoitoon voi kuulua myös henkilökohtaista ravitsemusneuvontaa. Neuvonta ei ole pelkkää tiedon antamista, vaan se edellyttää henkilökohtaista tarpeiden ja lähtökohtien kartoitusta. Neuvontatilanne alkaa suotuisasti, kun asiakas itse on huomannut tarvitsevänsä neuvontaa tai hänellä on kysymys aiheesta valmiina. (Nupponen 2001, 21.)

Neuvontatilanne on neuvottelua, vastavuoroista viestintää, jossa haetaan neuvottavalle sopivaa ratkaisua. Tärkeää on selvittää neuvottavan näkökulma, eikä tarjota suin päin ohjeita tai vakiovastauksia. Neuvonta voi tapahtua myös ryhmässä edellyttäen, että ryhmän jäsenten taidot, tiedolliset edellytykset ja tarpeet ovat yhtäläiset. Luennoiminen ryhmälle tai keskustelun järjestäminen eivät ole ryhmäneuvontaa. (Nupponen 2001, 22.)

Ravitsemuskasvatuksen yksilöllisin muoto on suunnitelmallinen ja ammattitaitoinen neuvonta. Neuvonta onkin paikallaan yllättävissä elämäntilanteissa, kuten sairastumisen yhteydessä. Yleisiä ravitsemustietoja ei voida neuvonnalla mainittavasti kohentaa. Jos ihmisellä on ennestään niukat ja hajanaiset tiedot, se rajoittaa hänen mahdollisuuksiaan hyötyä neuvonnasta. Paras hyöty neuvonnasta saadaan, kun se pohjautuu asiakkaan tarpeisiin ja edellytyksiin sekä suunniteltuun palvelukokonaisuuteen, tai kun sitä tuetaan järjestelmällisellä opetuksella. (Nupponen 2001, 22.)

## **2.2 Opetus ja valmennus**

Järjestelmällinen opetus on ravitsemuskasvatuksen perusta. Laadukkaassa opetuksessa tähdätään siihen että oppijalle muodostuu jäsentyneitä, hyvin mielessä säilyviä ja soveltamiskelpoisia tietorakenteita. Opettaja ei voi antaa näitä valmiina, vaan hänen tehtävänsä on herättää oppijan kiinnostus ja ohjata oppijan työskentelyä. Oppimista tapahtuu vain oppijan työskennellessä keskittyneesti ja tämä vaatii toisinaan myös ponnistelua. (Nupponen 2001, 23.)

Kaikki opettaminen ei tapahdu oppilaitoksissa. Näiden ulkopuolella tavoitteellista opetusta tarjotaan pääasiassa valmennuksena elämäntilanteen muutoksiin. Synnytys- ja perhevalmennus, jotakin sairautta sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit, sairaaloiden ryhmissä tai yksilöllisesti toteutettu potilasopetus ja monet kuntoutuskurssit ovat tällaisia. Siinä on suuria eroja, miten hyvin näitä tilaisuuksia on valmisteltu sisällöllisesti ja pedagogisesti, miten hyvin ravitsemustietous on sovitettu osallistuvien tarpeisiin, sekä millaisia ovat ohjaajien opetusvalmiudet. Pahimmillaan opetetaan näyttäen videoita tai kalvoja, tarkistamatta osallistujien pohjatietoja, uskomuksia, tai sovellustaitoja mitenkään. Parhaimmillaan valmennus on opetusta, joka johtaa suoraan käytännön tilanteiden hallintaan ja sisältää käytännön harjoittelua, oppijan oman toiminnan kartoitusta ja ohjattua uusien menettelytapojen opettelemista. (Nupponen 2001, 23–24.)

### 2.3 Valistus

Valistus poikkeaa neuvonnasta ja opetuksesta suuresti. Neuvonta ja opetus tapahtuvat vuorovaikutuksessa oppijaan. Oppijan oma-aloitteinen hakeutuminen vuorovaikutukseen luo näissä molemmissa hyvän pohjan työskentelylle sekä se, että hän tuntee olevansa vastuussa omasta osuudestaan. Valistus saattaa tavoittaa ihmisen myös yllättäen, jolloin hän ei välttämättä koe tulevansa valistetuksi, eikä hae valistusta. Esimerkkejä tästä ovat terveyskasvatusjulisteet julkisilla paikoilla, tai tietoisut televisiossa ja radiossa. Ihminen itse valitsee osallistuuko hän esimerkiksi messutapahtumaan tai teemapäivän esitelmätilaisuuteen, katsooko videoita tai terveysohjelmia, lukeeko lehtiartikkeleita tai opaskirjoja. (Nupponen 2001, 24.)

Enimmäkseen valistuksessa on kysymys yksisuuntaisesta viestinnästä, jossa vastaanottajalla on vain rajallinen palautemahdollisuus. Jos jää kysyttävää, vastaukset on yleensä hankittava itse. Usein luullaan, että kertaluonteisella valistuksella saadaan asia perille. Näin ei kuitenkaan ole, eivätkä ihmiset muutakaan totuttua käyttäytymistään. Valistuksen vaikutukset syntyvät vasta samojen sisältöjen toistumisesta ajan mittaan. (Nupponen 2001, 24.) Tästä hyvä esimerkki on lautasmallijuliste, jonka näkee usein esillä terveyskeskuksissa, kouluissa ja muissa julkisissa paikoissa, vuodesta toiseen.

### 2.4 Ravitsemuskasvatus terveyden edistämisessä

Terveyskasvatuksen tehtävänä ei ole pakottaa ihmisiä toimimaan tietyllä tavalla, vaan kehittää heidän henkilökohtaisia edellytyksiään toimia terveyden hyväksi. Terveyden kannalta suotuisalle käyttäytymiselle pitää myös olla realistisia mahdollisuuksia. Menestyäkseen ravitsemuskasvatus tarvitsee taustakseen yhteiskunnallisen ilmapiirin ja tietoisuuden toiminnan, ravitsemuspolitiikan, johon kansalaiset voivat vaikuttaa. Suomen ravitsemuspolitiikan virallinen tarkoitus on lisätä väestön terveyttä ja hyvinvointia, turvata riittävä ja tasapainoinen ravitsemus kaikissa elämänvaiheissa ja tilanteissa sekä vähentää ravintoperäisten kansansairauksien vaaraa. (Nupponen 2001, 29.)

Ravitsemuksen ja terveyden edistäminen eivät ole irrallaan yhteiskunnan muista toiminnoista, eikä ongelmia voida lähestyä yksinomaan ravitsemusasiantuntemuksen tai terveydenhuollon tarpeista. Ravitsemuspolitiikka

on monialaista toimintaa, jolla on yhtymäkohtia tuotanto- ja jakeluketjun lisäksi moniin muihin yhteiskuntapolitiikan sektoreihin. Poliitiikan suunnittelu on jakautunut eri hallinnonaloille. Yhteensovittamista tapahtuu normaalina virkamiestoimintana ja tilapäisissä tai pysyväisluonteisissa yhteistoimintaelimissä, työryhmissä, toimikunnissa ja neuvottelukunnissa. Hyvä ravitsemuspolitiikan yhteensovittaminen ja vastuiden jakaminen edellyttävät pysyviä rakenteita ja riittäviä voimavaroja. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on 1950-luvulta alkaen koordinoanut ravitsemuksen suunnittelua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 24.)

## 2.5 Suomen Sydänliitto ja Tampereen Sydänyhdistys ry

Suomen Sydänliitto on hyvä esimerkki yhteiskunnallisesta ravitsemuskasvatustoiminnasta. Tampereen Sydänyhdistys ry on yksi Suomen Sydänliiton paikallisyhdistyksistä. Suomen Sydänliitto on yhtenäinen ja ainoa sydänjärjestö Suomessa. Yhteiskunnassa aktiivisesti toimiva Sydänliitto edistää sydänterveyttä, lisää ihmisten voimavaroja ja hyvinvointia. (Suomen Sydänliitto 2012.)

Yksi sydän on 80 000 jäsenen sydänyhteisö, Sydänliitto, joka on järjestäytynyt 237 paikalliseen sydänyhdistykseen, 19 alueelliseen sydämpiiriin ja lisäksi kolmeen valtakunnalliseen järjestöön (Sydänlapset ja -aikuiset ry, Sydän- ja keuhkosiirroksiaat SYKE ry sekä Kardiomyopatiapotilaat - Karpatiat ry). Koko sydänyhteisön palveluksessa on noin 80 palkattua työntekijää. (Suomen Sydänliitto 2012.)

Sydänliiton tavoiteltu tulevaisuus sisältää seuraavia asioita: Ihmisillä on oikeus elää terveyttä edistävässä ympäristössä ja ihmiset toimivat aktiivisesti oman terveytensä hyväksi. Ihmiset saavat tarvitsemansa hoidon ja kuntoutuksen oikea-aikaisesti ja tasa-arvoisesti. Terveys, hyvä hoito ja sosiaalinen turvallisuus ovat arvovalintoja. Näissä tasa-arvo toteutuu riippumatta sukupuolesta, asuinpaikasta, sosiaalisesta asemasta tai etnisestä taustasta. Arvovalinta tarkoittaa sitä, että kestävä, laadukas ja aineeton hyvä määräävät valinnan, ei lyhyen aikavälin tehokkuuden tavoittelu. Sydänliiton toimintaa ohjaavat arvot ovat asiantuntemus, luotettavuus, rohkeus, ihmisen kunnioittaminen ja tavoitteellisuus. (Suomen Sydänliitto 2012.)

Tampereen Sydänyhdistys toimii Suomen Sydänliiton toimintalinjausten ja arvojen mukaisesti siten, että yhdistys on ihmisten voimavaroja ja hyvinvointia lisäävä, yhteiskunnallisesti aktiivisesti vaikuttava sydänterveyden edistäjä. Tampereen Sydänyhdistys ry:n toimintaa ohjaavia periaatteita ovat: Toimintaa yhdessä ihmisen kanssa, hänen rinnal-

laan, eri elämäntilanteissa eläen. Toisen ihmisen arvostaminen ja tukeminen, arjessa myötäeläen, mutkattomasti toimien. Inhimillinen toiminta yksityisyyttä kunnioittaen. (Tampereen Sydänyhdistys ry 2012.)

Tampereen Sydänyhdistyksen toiminnanjohtaja, ravitsemusneuvoja Elina Lammi järjestää, pitää yllä ja organisoi erilaisia tapahtumia sekä toimintaa. Esimerkiksi Tampereen Sydänkerho syntyi 1975 todelliseen tarpeeseen. Sydän- ja verisuonitaudeista oli tullut suomalainen kansantauti ja moni sydänsairas oli yksin tautinsa kanssa. Suomen ensimmäinen sydänkerho perustettiin silloisen Tampereen Sydäntautiyhdistyksen yhteyteen. Sydänkerho on tarjonnut vuosien saatossa sadoille ihmisille tukea, turvaa ja tekemistä. Sydänkerho jatkaa toimintaansa edelleen. (Tampereen Sydänyhdistys ry 2012.)

### 3 LAPSIPERHEIDEN RAVITSEMUSKASVATUKSESTA

#### 3.1 Toiminnalliset keinot tarpeen lapsiperheiden ravitsemuskasvatuksessa

Ravitsemuskasvatus on neuvontaa, opetusta ja valistusta, jonka tavoitteena on kehittää ihmisten omia taitoja huolehtia terveyttä edistävästä ravitsemuksesta. Neuvonnassa tulee muistaa yksilön kunnioittaminen ja tarjota hänelle sekä tietoa, mahdollisuuksia, että haasteita, mutta antaa hänen tehdä itse ratkaisunsa. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 54.)

Lapsiperheen ravitsemuskasvatuksessa päämääränä on turvata lapsen terve kasvu ja kehitys. Aktiivisia, tasavertaisia toimijoita ovat niin lapsi itse, kuin hänen vanhempansa ja muut lapsen kanssa tekemisissä olevat aikuiset. Nykyään vanhemmilla on pääosin hyvät perustiedot lasten ravitsemuksesta, joten ravitsemustiedon tarjoaminen ja lisääminen eivät enää välttämättä riitä. (Nurttila 2001, 99.)

Ravitsemuskasvatuksen haasteena onkin nykyään vanhempien tukeminen siten, että lapsen ruokatottumusten vähittäiselle laajenemiselle rakennetaan luja perusta arjen ruoanvalinta-, ruoanvalmistus-, ja ruokailutilanteissa. Lapsi taas tarvitsee paljon erilaisia, omakohtaisia ruokaelämyksiä. Uusia, kokeilevia ja luovia ratkaisuja ravitsemuskasvatukseen tarvitaan. (Nurttila 2001, 99.)

Perinteisen, henkilökohtaiseen tiedonvälittämiseen perustuvan neuvonnan tilalle tulisi etsiä uusia, kokemuksellisia ja virittäviä työpajoja. Yhä tärkeämmäksi ovat muodostumassa erilaiset lasten ja vanhempien yhteiset kerhot ja ryhmät, eri työntekijöiden vetäminä, joissa konkreettisesti toimitaan ruoan kanssa. (Nurttila 2001, 136; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 37.)

Yhteisiä ruokakokemuksia on mahdollista järjestää myös pienimuotoisesti, kuten lähi-neuvolan pienryhmässä vauvanruokien valmistaminen ja maistelu tai leikki-ikäisten välipalojen valmistaminen. Vanhempi-lapsiryhmät ovat myös oiva tilaisuus ruokapulmien selvittämiseen. Toisten vanhempien kokemuksista voi olla apua oman lapsen ongelman selvittämisessä. (Nurttila 2001, 137.)

Perheiden tarpeet voivat olla hyvin erilaisia. Joku on tarkka lastensa sokerien saannista, toinen seuraa lastensa ravinnon suolan ja rasvan määrää. Hyvässä ravitsemuksessa otetaan huomioon kaikki osatekijät. Kaikille vanhemmille on varmasti hyötyä ainakin kerata leikki-ikäisen ravitsemussuositusten pääkohdat. Näin saattaa, omaksi yllätyksekseenkin, löytää lapsensa ravitsemuksessa mahdollisesti olevat puutteet.

Oletan, että yhteistyöhön haluavat vanhemmat ovat ainakin jonkin asteisesti motivoituneita huolehtimaan lastensa sydänystävällisestä ravitsemuksesta. Oletustani tukee myös seuraava: Mannerheimin lastensuojeluliitossa on huomattu, että vanhemmat ovat erityisen kiinnostuneita lastensa hoidosta ja kasvatuksesta silloin kun lapset ovat hyvin pieniä tai aloittavat koulunkäynnin. (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola 2002, 173.)

### **3.2 Sapere-menetelmä**

Sapere-menetelmän kehitti ranskalainen kemisti Jacques Puisais 1970-luvulla. Se on lasten ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa lapsi tutkii ruokaa käyttäen kaikkia aistejaan, leikkien ja kokeillen. Suomeen se on tullut 2000-luvulla ja sitä ollaan parhaillaan levittämässä valtakunnallisesti erilaisten hankkeiden avulla. (Arffman & Hujala 2010, 141.) Suomi kuuluu jo virallisesti Sapere-menetelmän käyttäjiin. Toiminta käynnistyi varhaiskasvatuksen osalta vuonna 2010 seitsemässä Keski-Suomen kunnassa (Jyväskylä, Äänekoski, Laukaa, Keuruu, Hankasalmi, Pihtipudas ja Viitasaari) ja Turun kaupungissa. Menetelmä otettiin tuolloin käyttöön lähes 30 päiväkodissa ja perhepäivähoidossa. Useassa kunnassa mukana on koko päivähoido. Toiminnan piiriin pääsi tuhansia lapsia ja perheitä. Päivähoidossa menetelmä sopii kaikille lapsille, yksivuotiaista esikouluikäisiin. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010.)

Lapsi tutustuu ruoka-aineisiin katsomalla, tunnustelemalla, haistamalla, kuuntelemalla ja maistamalla. Ruoka-aineita ei arvoteta niiden terveellisyyden tai epäterveellisyyden eikä muidenkaan luokitusten mukaan. Lapsi muodostaa ruoka-aineista itse omia kokemuksiaan, joita hän kuvailee sanallisesti muille mukana oleville. Maistettu ruoka ei ole vain pahaa tai hyvää, vaan se voi olla maultaan esimerkiksi villaista, liukasta, kirpeää tai vaikka punaista. Samaan tapaan lapsi kuvailee myös muita aistimuksiaan, kuten miltä

ruoka-aine näyttää, tuoksuu, tuntuu ja puraistaessa kuulostaa. Menetelmässä tuetaan lapsen omaa ilmaisua ja kuunnellaan häntä. Missään tapauksessa lapsen kokemuksia ei tuomita, vaan niitä kunnioitetaan. (Arffman & Hujala 2010, 141.)

Sapere-menetelmä herättää lapsen mielenkiinnon ruokaan, kehittää kykyä ilmaista itseään sanoin, rohkaisee käyttämään aisteja, lisää ruokavalioon uusia ruoka-aineita sekä kehittää lapsista tietoisia kuluttajia. Ruotsin Elintarvikevirasto pyrkii parantamaan koulu-ruokailua Sapere-menetelmän avulla. (Livsmedelsverket 2011.)

Sapere-menetelmä vähentää lasten haluttomuutta maistaa uutta (neofobiaa), päinvastoin lasten halu maistaa uusia ruoka-aineita on lisääntynyt. Tämä antaa oivallisen perustan monipuolisen ruokavalion koostamiseen, sekä kasvien, hedelmien ja marjojen runsaaseen käyttöön. Menetelmä on myös helppo toteuttaa kotonakin. Se voi olla esimerkiksi koko perheen yhteistä, mukavaa toimintaa, jossa istutaan pöydän ääreen ja kaikki vuorollaan kertovat maistettavista tai syötävistä ruoista. Sapere-menetelmää voi toteuttaa myös ottamalla lapsi mukaan ruoanvalmistukseen. Ruoanvalmistuksen yhteydessä on luonnollista tunnustella, haistella ja maistella raaka-aineita sekä valmiita ruokia. (Arffman & Hujala 2010, 141–142.)

Päämääränä on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen aistien ja leikin avulla. Sapere-menetelmä on innostava ja kokeileva, siksi se sopii lapsille hyvin. Tavoitteena on luoda lapsille myönteinen ja luonnollinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen. Lasta tuetaan ja rohkaistaan tutustumaan erilaisiin ruoka-aineisiin, sekä kannustetaan ruokaan liittyvien kokemusten ilmaisuun, unohtamatta toisten kokemusten arvostamista. Lisäksi tavoitteena on tutustuttaa lapsia ruoan alkuperään ja tukea monipuolisen ruokakulttuurin syntymistä sekä vahvistaa lasten itsetuntoa. (Arffman & Hujala 2010, 142–143.)



## 4 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS

### 4.1 Tutkimustietoa suomalaisten leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta

Kansanterveyslaitoksen julkaisu ”Lapsen ruokavalio ennen kouluikää” kertoo suomalaisten leikki-ikäisten lasten ruokavalion muutoksen tarpeesta. Raportin mukaan lapset käyttivät varsin vähän tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lasten vilja- ja maitovalmisteiden sekä liharuokien kulutus oli runsasta, leipärasvojen ja kalaruokien käyttömäärät pieniä. Lasten ruokavalion laatu heikkeni lasten siirryttyä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Sokeripitoisten mehujuomien, suklaan ja makeisten kulutus lisääntyi 2-vuotiaasta alkaen. Yksivuotiailla lapsilla käytettiin paljon teollisia lastenruokia. (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Knip, Simell & Virtanen 2008, 3.)

Leikki-ikäiset (2–6-vuotiaat) lapset nauttivat suosituksiin nähden liian paljon sakkaroosia, tyydyttyneitä rasvahappoja ja suolaa, mutta riittämättömästi monitydyttymättömiä rasvahappoja. D-vitamiinia sai liian vähän suuri osa alle kouluikäisistä, E-vitamiinin ja raudan saanti oli suosituksiin nähden niukkaa. Kodin ulkopuolella hoidettujen lasten ruokavalio oli arkena monipuolinen ja lähempänä ravitsemussuosituksia kotona hoidettuihin verrattuna. Epäterveellisiksi miellettyjä elintarvikkeita käytettiin viikonloppuisin runsaammin kuin arkisin. Lasten ruokavalio oli arkipäivinä lähempänä suosituksia kuin viikonloppuisin. (Kyttälä ym. 2008, 3.)

Lasten ruokavalion laadun puutosten korjaamiseksi raportissa suositellaan keskeisinä toimenpide-ehdotuksina tuoreiden kasvisten, marjojen, hedelmien ja kasviöljypohjaisten rasvojen käytön lisäämistä sekä runsaasti sokeria, tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa sisältävien elintarvikkeiden kulutuksen välttämistä. D-vitamiinivalmisteiden käyttö on tarpeellista kaikissa ikävaiheissa. Koko perheen ruokavalio olisi hyvä tarkistaa siinä vaiheessa, kun lapset siirtyvät syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. (Kyttälä ym. 2008, 3.)

## 4.2 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuosituksia

Säännöllinen ateriaritmi on kasvavalle lapselle erittäin tärkeää. Lapsi pystyy syömään kerralla vähemmän kuin aikuinen ja on herkempi pitkien ruokailuvälien ja nälän aiheuttamalle väsymykselle. Säännöllisyys lisää myös lapsen turvallisuuden tunnetta. Nälkäinen lapsi on kiukkuinen ja ärtyisä. Välipalojen terveellisyys on yhtä tärkeää kuin pääaterioidenkin. (Arffman & Hujala 2010, 141.)

Valtakunnallisten ravitsemussuositusten mukaan leikki-ikäisen lapsen ruokavalioon suositellaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä täysjyväviljatuotteita joka aterialla. Leivän päälle suositellaan margariinia ja ruoanlaittoon kasviöljyä. Kalaa suositellaan syötäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen. Ruokajuomaksi valitaan rasvatonta maitoa tai piimää, janojuomaksi vettä. Vähäsuolaisten elintarvikkeiden suosiminen ja liiallisen sokerin sekä kovien rasvojen välttäminen on suositeltavaa. (Arffman & Hujala 2010, 60.)

Lautasmallin avulla on helppo koostaa lapselle terveellisiä ja tasapainoisia aterioita. Leikki-ikäisen lautasmalli on sama kuin aikuisen, mutta kooltaan pienempi (kuva 1). Puolet lautasesta täytetään ensin tuoreilla tai keitetyillä kasviksilla. Neljännes täytetään perunalla, tummalla pastalla tai kokojyväriisillä. Viimeiseen neljännekseen tulee vähärasvaista ja -suolaista lihaa, kanaa, kalaa tai palkokasveja. Lisäksi pala vähäsuolaista täysjyväleipää, päällä kasvimargariinia, ja lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. (Suomen Sydänliitto 2012.)



KUVA 1. Leikki-ikäisen lapsen lautasmalli (Suomen Sydänliitto 2012)

### 4.3 Rasvat

Virallisten ravitsemussuositusten mukaan lasten ruokavaliossa suositetaan pehmeitä rasvoja. Kehittyvä lapsi tarvitsee tyydyttymätöntä rasvaa hermoston ja keskushermoston kehittymiseen. Pehmeät rasvat turvaavat välttämättömien rasvahappojen ja E-vitamiinin saannin. Hyvä rasvan laatu edistää niin lasten kuin aikuistenkin sydän- ja verisuoniterveyttä. Leivän päällä tulisi käyttää margariinia ja ruoanvalmistuksessa ruokaöljyä tai margariinia. Näkyviä pehmeitä rasvoja ovat kasvirasvalevitteet, juoksevat kasviöljyvalmisteet ja kasviöljy, joita lisäämme itse leivän päälle sekä käytämme ruoanvalmistuksessa. Margariinin rasvapitoisuus tulisi olla vähintään 60 prosenttia. (Hasunen ym. 2004, 34; Arffman & Hujala 2010, 61.)

Leikki-ikäisen lapsen ruokavalion tulisi sisältää pehmeää, näkyvää rasvaa 4-6 tl päivässä. Alle 2-vuotiaiden lasten ruokaan suositellaan lisättäväksi margariinia tai kasviöljyä 2-3 tl vuorokaudessa. (Hasunen ym. 2004, 34; Arffman & Hujala 2010, 61.) Suuri osa syömästämme rasvasta tulee piilorasvana juustossa, rasvaisissa lihavalmisteissa, rasvaisessa maidossa ja rasvaisissa maitovalmisteissa. Tämä on pääosin kovaa rasvaa. (Hasunen ym. 2004, 35.)

Lapsella kannattaa suosia rasvattomia ja vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita, jolloin kovan piilorasvan saanti vähenee. Maito ja piimä valitaan rasvattomina heti kun lapsi alkaa juoda niitä. Rasvaista kalaa, kalalajeja vaihdellen, suositellaan tarjottavaksi vähintään kahdesti viikossa sen sisältämän hyvän rasvan vuoksi. (Arffman & Hujala 2010, 60–61.)

### 4.4 Suola ja lisäaineet

Lapsen siirtyessä muun perheen kanssa samaan ruokaan, hänen suolan ja lisäaineiden saantinsa lisääntyy usein huomattavasti. Runsassuolainen ruoka rasittaa lapsen munuaisia sekä altistaa sydän- ja verisuonisairauksille. (Arffman & Hujala 2010, 62.) Suola sisältää natriumia sekä kloridia. Natrium on välttämätön ravintoaine, mutta sen runsas saanti kohottaa verenpainetta. Tarvittava määrä saadaan jo maidon ja lihan sisältämästä luontaisesta natriumista. Lasten suolan saantisuositus on alle 3g päivässä. Päivittäin

nautitusta suolasta 80 % tulee elintarvikkeista piilosuolana. Eniten suolaa saadaan lämpimistä ruoista, leivästä ja muista viljavalmisteista, lihavalmisteista (makkarat, leikkeleet), juustoista, mausteseoksista sekä runsassuolaisista naposteltavista. (Suomen sydänliitto ry 2012.)

Lisäaineissa kannattaa kiinnittää huomiota ainakin bentsoehapon ja nitriitin saantimääriin, sillä niiden suositellut saantirajat ylittyvät herkimmin. Bentsoehappoa on mehujuomissa, nitriittiä nakeissa, makkaroissa ja lihaleikkeleissä. (Hasunen ym. 2004, 43; Arffman & Hujala 2010, 62.) 15 kiloa painava lapsi voi syödä 1-2 nakkia nitriitin ADI-arvon (acceptable daily intake) ylittymättä ja juoda korkeintaan reilun yhden lasillisen (3dl) mehujuomaa bentsoehapon ADI-arvon ylittymättä. Elintarvikeviraston kotisivuilta saa E-koodiluetteloja. (Hasunen ym. 2004, 43.)

#### **4.5 Sokeri**

Lapsen sokerin saantia on syytä rajoittaa, sillä sokeria sisältävät ruoat lisäävät energian saantia, mutta eivät sisällä suojaravintoaineita. Tämän lisäksi sokeri on haitallista hammasterveydelle ja vie nälän, jolloin se vähentää terveellisen ruoan osuutta ruokavaliossa. Sokeripitoiset syötävät kuuluvat erityisiin herkutteluhetkiin, eivät jokapäiväiseen ruokavalioon. Aterian yhteydessä nautittu makea herkku aiheuttaa hampaille vähemmän haittaa, kuin jatkuva herkuttelu aterioiden välissä. Täyskysylitolipastilli tai –purkka kannattaa ottaa tavaksi jokaisen syömisen jälkeen. (Hasunen ym. 2004, 37–38; Arffman & Hujala 2010, 60.)

Ravitsemussuosituksen mukainen sokerin saannin enimmäismäärä vuorokautta kohti on leikki-ikäisellä (4 v.) kymmenen sokeripalaa, joka sisältää ruoassa olevan sokerin. Sokerin lähteiden tunnistaminen auttaa vähentämään päivittäisen sokerin saannin määrää. Yhdessä sokeria sisältävässä, kahden desilitran jogurtissa voi olla jopa seitsemän sokeripalan verran sokeria. Suklaapatukassa sokeria voi olla yhdeksän sokeripalan verran. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 52–53.)

#### 4.6 Viljatuotteet, marjat, hedelmät ja kasvikset

Kuitupitoinen ruoka pitää lapsen pidempään kylläisenä ja verensokerin tasaisena. Kuitu lisää myös ulostemassaa ja ehkäisee ummetusta. Täysjyväviljatuotteista lapsi saa eniten kuitua ja hyvin suojaravintoaineita. (Arffman & Hujala 2010, 60.)

Lapselle tarjotaan leiviksi mieluiten ruisleipää, grahamleipää, tummaa sekaleipää, näkileipää ja muita kuitupitoisia leipiä. Neljä viipaletta kuitupitoista leipää olisi hyvä tavoite leikki-ikäisen lapsen ruokavaliossa. Kuitupitoisia korppuja ja keksejä voi tarjota välipaloina. Osan leivästä voi korvata puurolla, jolloin yksi desilitra puuroa vastaa yhtä leipäviipaletta. (Hasunen ym. 2004, 27.)

Muroja ja myslejä on tarjolla paljon. Pakkausmerkintöjä kannattaa vertailla toisiinsa, jolloin pääsee selville tuotteiden suola-, sokeri-, rasva- ja kuitupitoisuuksista. Monet murot sisältävät erityisen runsaasti suolaa (2-3 %) ja sokeria, joten niitä ei kannata tarjota lapselle säännöllisesti. (Hasunen ym. 2004, 29.)

Marjoja, hedelmiä tai kasviksia suositellaan käytettäväksi jokaisella aterialla. Hyvä tavoite on viisi annosta päivässä. Yksi annos voi olla esimerkiksi desilitra salaattia/vajaa desilitra keitettyjä kasviksia/yksi pieni tomaatti tai porkkana/puolikas- keskikokoinen hedelmä/kahdeksan kappaletta viinirypäleitä/1-1,5 desilitraa tuoreita marjoja tai ¼ desilitra kuivattuja hedelmiä. (Hasunen ym. 2004, 30.)

#### 4.7 D-vitamiini

D-vitamiinivalmistetta annetaan kahden viikon iästä lähtien, kahden vuoden ikään asti 10 µg vuorokaudessa, ympäri vuoden, riippumatta siitä, saako lapsi äidinmaitoa, äidinmaidonkorviketta, lasten erityisvalmistetta ja/tai vitaminoitua lastenvelliä/puuroa, tai muuta D-vitaminoitua maitoa. Neuvolasta annetaan perheille hyvät ohjeet D-vitamiinivalmisteiden käyttöön. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.)

Kahdesta kahdeksaentoistavuotiaalle D-vitamiinivalmistetta käytetään 7,5 µg (300 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden. Vitamiinivalmisteen käyttö vitaminoitujen maitovalmis-

teiden ja rasvojen ohella on turvallista, liikasaannin riskiä tavanomaisessa ruokavaliossa ei ole. Poikkeuksen aiheuttavat erittäin runsaasti vitaminoidut tuotteet, kuten maitovalmisteet, joissa on D-vitamiinia 2 µg /100 ml. Niiden säännöllinen, erittäin runsas käyttö saattaa johtaa liian runsaaseen D-vitamiinin saantiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.)

#### **4.8 Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumusten kehittyminen**

Leikki-ikäisen lapsen ruokailutottumuksille tulee luoda hyvä perusta niin kotona kuin päivähoitossakin. Aikuinen vastaa siitä, että syödään monipuolista ja terveellistä ruokaa tasaisin välein, lapsi saa päättää syömänsä ruoan määrän itse. Perheen tulee syödä säännöllisesti ruoka-aikoina ruokapöydässä. Aikuisten tulee muistaa, että ruokavalinnat, ruokailutilanne, ruokapuheet ja asenteet vaikuttavat lasten ruokatottumusten kehittymiseen. Aikuinen ohjaa vähitellen lasta valitsemaan itse erilaisia ruokia, sekä maistelemaan uusia. Lapselle kannattaa antaa monipuolisia kokemuksia ruoasta ja syömisestä sekä kaikesta ruoanvalmistukseen ja ruokailuun liittyvästä. Aikuiset kannustavat lasta syömään omatoimisesti kiireettömässä, turvallisessa ja opettelulle myönteisessä ilmapiiressä. (Hasunen ym. 2004, 136.)

Ruoka-ajoista ja tavoista kannattaa luoda perheen omat pelisäännöt. Lapsen kanssa sovitaan, mitkä juomat sopivat ruokailuun, mitkä välipalan kanssa, milloin saa herkkuja ja niin edelleen. Jos aikuinen ilmoittaa lähestyvistä ruoka-ajasta etukäteen, lapsi ehtii lopettaa leikkinsä rauhassa. Televisio ja muut häiriötekijät suljetaan ruokailun ajaksi, eikä leluja tuoda pöytään. Kiukuttelevaa, väsynyttä lasta lohdutetaan sylissä ennen ruokailua, ruoka ei koskaan ole lohduke. Lapsen annetaan valita ruokansa järkevissä rajoissa, kuten sekaleipä vai ruisleipä, banaani vai omena. Maistamisesta kannattaa sopia sääntö: lapsi maistaa ruokaa vaikkapa herneen kokoisen palan ja saa jättää syömättä, jos kyseinen ruoka ei maistu. Usein vasta kymmenen-viisitoista maistamista saa lapsen tottumaan uuteen makuun. Maistamista kannattaa kehua ja muut perheenjäsenet syövät kyseistä ruokaa malliksi lapselle. (Hasunen ym. 2004, 138.)

Myönteinen suhtautuminen auttaa lasta ruokailun opettelussa. Toivottavat asiat huomataan ja niistä kiitetään ja kannustetaan. Vahingoista ei kannata tehdä isoa numeroa, jotta lapsi ei saa huonoa kokemusta syömisestä. Lapsen annetaan olla seurana ruokapöydäs-

sä, vaikka ruoka ei hänelle maistuisikaan. Lapsi voi myös nousta pöydästä syötyään vatsansa täyteen, eikä häntä pakoteta syömään lautasta tyhjäksi. Lautaselle jäänyt ruoka korjataan pois ilman moittimista. Herkkuja ei käytetä palkintona, uhkailu ja vakuuttelu kannattaa unohtaa. Lapsi otetaan mukaan perheen kaikkiin ruokaan liittyviin puuhiin. Käydään yhdessä ruokaostoksilla, katetaan pöytää, tehdään ruokaa ja leivotaan, sekä siivotaan jäljet lapsen kanssa. Jos aikuinen haluaa lisätä joidenkin ruokien menekkiä, niitä kannattaa tarjota mukavissa tilanteissa, kuten juhlissa, mummolassa tai kaverien kyläillessä. (Hasunen ym. 2004, 138.)

Lapsen ruokahaluun vaikuttavat monet asiat ja ruokahalu voi muuttua päivittäin tai kausittain. Säännölliset ruoka-ajat ovat tärkeä perusta lapsen ruokailussa. Epäsäännölliset ruoka-ajat häiritsevät herkkää ruokahalun säätelyä ja altistavat syömisen ongelmille. Normaali terve lapsi ei kärsi, vaikka söisi toisinaan vähemmän. Seuraavan ruokailun aikana hän saattaa taas jo syödä enemmän. Lapselle voi kehittyä opittua ruokahalua. Jokin kellonaika, tapahtuma, tai paikka voi herättää ruokahalun tunteen. Tämä kannattaa muistaa herkkujakin hankittaessa. Jos lapsi saa vaikkapa tikkarin joka kauppareissulla, hänen alkaa tehdä mieli tikkaria pian jo kauppaä lähestyttäessäkin. (Hasunen ym. 2004, 139–140.)

Epämiellyttäviä tunteita ei kannata koskaan helpottaa lohtusyömisellä, ei kiukuttelun lopettamiseksi, kivun lievittämiseksi, tai muunkaan ikävän asian helpottamiseksi. Syöminen ja tunteet kuuluvat yhteen ja jos lapsi oppii pitämään ruokaa lohtunaan, tästä voi seurata tapa, joka aiheuttaa lihomista tai muita vaivoja. Tällaisesta tavasta on vaikea päästä eroon. Välipalojen laatuun ja määrään kannattaa kiinnittää huomiota. Jos lapsi syö paljon ja runsasenergisiä, täyttäviä välipaloja, hän ei jaksaa syödä oikeaa ruokaa. Janojuomana aterioiden välillä on vesi, koska maito ja mehut voivat viedä ruokahalun. Jos lapsi syö huonosti, tai hän on lihava, kannattaa hyödyntää tietoa siitä, että kylläisyyden tunne on makukohtainen. Uusi ruokalaji herättää uuden ruokahalun ja syömistä voi jatkaa jos maku vaihtuu. Juuri tästä johtuu se, että lapsi jaksaa syödä jälkiruokaa, vaikka pääruokaa jäisi lautaselle. Jos ruoan makua, väriä ja koostumusta vaihdellaan, saadaan lapsi syömään enemmän, kun taas suppeampi ruokalajivalikoima vähentää syömistä. (Hasunen ym. 2004, 140.)

Lapsen ruokailutaidot kehittyvät asteittain ikävuosien lisääntyessä. 7-9 kuukauden ikäinen syö kiinteitä soseita, harjoittelee pureskelua ja pinsettiotetta, sekä sormiruokien syömistä. Syöttötuoliin siirtyminen tulee ajankohtaiseksi. 10–12 kuukauden ikäinen lapsi syö hieman karkeajakoisempaa ruokaa, pureskelee ja harjoittelee lusikalla syömistä omatoimisesti. Hän opettelee juomaan mukista ja siirtyy samoihin ruokiin muun perheen kanssa. (Aapro ym. 2008, 76.) Yhden-kahden vuoden iässä lapsella on säännöllinen ateriarytmi, hän ruokailee yhdessä perheen kanssa ja häntä tutustutetaan uusiin ruokiin toistuvasti. Omatoimista ruokailua, sekä ruoasta kiittämistä harjoitellaan aikuisten avustuksella. Ruoka karkeutuu edelleen, liha pilkotaan suupaloiksi. (Aapro ym. 2008, 76; Hasunen ym. 2004, 143.)

Kaksi-kolmevuotias ruokailee jo omatoimisemmin. Pöytätavat alkavat vakiintua ja lapsi osaa pureskella hyvin. Lapsi nauttii yhdessä syömisestä ja ottaa perheenjäsenistä mallia, sekä kiittää ruoasta. Kolmen-neljän vuoden iässä lapsen ruokailu on jo siistimpää ja keskittyneempää. Lapsi voi opetella veitsen käyttöä ja ruoan kunnioittamista, sekä harjoitella annostelua. Lapsi pystyy jo paloitlemaan pehmeitä ruokia itse, sekä voitelee oman leipänsä. (Aapro ym. 2008, 76; Hasunen ym. 2004, 144.)

Viisi-kuusivuotiaana annostelu ja ruokailu onnistuvat jo itsenäisesti. Annoksen koossa aikuinen vielä auttaa, jotta lapsi ei ottaisi turhaan liikaa ruokaa lautaselleen, lisää voi aina ottaa. Lapsi osallistuu seurusteluun, leivän voiteleminen on helppoa ja perunankin kuoriminen onnistuu. Lapsi osallistuu ruoanvalmistukseen ja muihin ruokapuuhin. Kavereista otetaan voimakkaasti mallia tässä iässä. (Aapro ym. 2008, 76; Hasunen ym. 2004, 144.)



## 5 TOIMINTAOSIO

### 5.1 Aihe ja neuvontatilaisuuden suunnittelu

Opinnäytetyön aihetta miettiessäni tiesin heti, että haluan aiheeni liittyvän leikki-ikäisten lasten ravitsemukseen. Tiesin tuossa vaiheessa jo liittäväni mukaan Sapere-menetelmän ja halusin työni myös olevan työelämälähtöinen ja toiminnallinen. Opinnäytetyöni tarkoitus oli suunnitella toiminnallinen, hauska ja perhekeskeinen neuvontatilaisuus leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Tavoitteena oli päästä vaikuttamaan leikki-ikäisten lasten sydänystävällisemmän ruokavalion toteutumiseen.

Yhteistyötahoa etsiessäni kysyin ensin alustavasti eräästä neuvolasta mahdollisuutta järjestää neuvontatilaisuus heillä. Neuvolassa asiasta oltiin hyvin kiinnostuneita. Puhuttuani opinnäytetyön yhteistyökumppanista opinnäytetyöni ohjaajan kanssa, hän ehdotti että ottaisın yhteyttä Tampereen Sydänyhdistyksen toiminnanjohtaja Elina Lammiin. Otin heti yhteyttä toiminnanjohtaja Elina Lammiin, joka innostui ajatuksestani.

Lähetimme eräälle tamperelaiselle päiväkodille pyynnön ryhtyä yhteistyökumppaniksi ja Tampereen Sydänyhdistyksen kummipäiväkodiksi. He innostuivat ajatuksesta, kun toiminnanjohtaja Elina Lammi otti heihin yhteyttä.

Tapasimme Elinan kanssa ennen kutsujen lähettämistä ja suunnittelimme tilaisuuden runkoa, jonka jälkeen tein suunnitelmat ja hyväksyin kaiken toiminnanjohtaja Elina Lammilla. Valitsimme toteutuspäiväksi lauantain 14.4.2012 klo 13–15 ja kun tähän ei tullut ilmoittautuneita, yritimme saada lauantaina 24.4.2012 klo 13–15 jälleen perheitä mukaan, mutta valitettavasti tuohonkaan tilaisuuteen perheet eivät tarttuneet. Suunnittelimme päiväkodin infon ja vanhempien kutsun siten että tein ensin valmiit suunnitelmat, joihin Elina Lammi teki pieniä muutoksia. Näin saimmekin yhteistyössä aikaan lyhyen ja ytimekkään infon päiväkodille (Liite 1), sekä lämminhenkisen kutsun vanhemmille (Liite 2).

Perhepäivän ohjelman suunnittelimme seuraavasti: Neuvontatilaisuus alkaa aikuisilla kahvin/teen merkeissä, lapsille tarjotaan tervetuliaisjuoma. Kahvin jälkeen siirrytään

pöydän ääreen, jossa on kasvisaiheinen kilpailu liinan alla piilossa odottamassa perheitä (Liite3). Liinan alle piilotettuna kilpailu herättää lasten ja mahdollisesti aikuistenkin mielenkiinnon. Kukin perhe saa rauhassa vastata kilpailun kysymyksiin ja luovuttavat sitten vastaukset tilaisuuden vetäjille.

Kilpailun jälkeen on asiaosuus, jonka on tarkoitus olla lyhyt, ytimekäs ja selkeä, jotta asiat on helpompi muistaa ja hahmottaa. Esillä on erilaisia konkreettisia esimerkkejä, kuten muroannos, valmisruokapyttipannu, nakit, sipsipussi ja valmislihapullat vierellään kunkin sisältämä suolamäärä. Lisäksi kyltti päivittäisen suolamäärän suosituksesta (3g), suolamäärä vierellä nähtävillä. (Suomen sydänliitto ry. Suola.2012.)

Sokeria sisältävistä tuotteista ovat esimerkkeinä maustettu jogurtti, pillimehu, vanukas ja makeispussi, vierellään sokerimäärä sokeripaloina. Lisäksi kyltti jossa lukee ravitsemussuosituksen mukainen päivittäinen sokerin saannin enimmäismäärä (10 sokeripalaa päivässä.). Nämä esimerkit antavat ajattelemisen aihetta ja toimintaa asiaosioon, sekä toivottavasti virittävät keskustelua vanhempien kesken. (Aapro ym. 2008, 53.)

Ennen neuvontatilaisuutta saadaan selvää perheiden yksilöllisistä tarpeista ja toiveista kutsuihin vastaamisen yhteydessä. Toivottavaa olisi, että kysymyksiä ja toiveita esitetäisiin, jolloin perheet saisivat vastauksia juuri itseään kiinnostaviin asioihin. Tilaisuus ei ole luentotyyppinen, vaan asiat otetaan esille keskustellen ja konkreettisin esimerkein.

Perheet toivottavasti osallistuvat ja keskustelevat, kertovat ongelmistaan ja saavat vinkkejä myös toisiltaan. Esillä on Sydänyhdistyksen materiaalia (Liitteet 4, 5 ja 6), sekä tekemäni ”Vinkkejä leikki-ikäisen ruokailuun” (Liite 7) ja asiaa Sapere-menetelmästä (Liite 8), joiden pohjalta myös keskustellaan ja vanhemmat saavat ottaa halutessaan materiaalit myös mukaansa kotiin. Asiaosuuden aikana lapset saavat värikyniä, paperia ja fläppitaulun käyttöönsä. Lapset voivat esimerkiksi piirtää Sydänyhdistykselle kasvisaiheisia piirustuksia, vaikka oman lempivihanneksensa.

Asiaosuuden jälkeen siirrytään yhteiseen välipalan valmistukseen. Lasten ja vanhempien yhteisessä ruoanlaitossa tarkoituksena on innostaa perheitä yhteiseen terveelliseen, luovaan ja hauskaan ruoanlaittoon. Tässä ohessa on luonnollista opastaa vanhemmat lapsineen myös Sapere-menetelmän maailmaan, joten neuvontatilaisuudessa hyödynne-

tään Sapere-menetelmää käytännössä. Näin vanhemmat saavat konkreettisen esimerkin menetelmän käytöstä ja sen toimivuudesta. Ruoanlaitto-osio painottuu kasviksiin ja kun menetelmää toteutetaan kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla, lapsi oppii maistamaan niitä sekä mahdollisesti jopa pitämään niistä. Menetelmän avulla on mahdollista auttaa lasta oppimaan myös sellaisten ruokien maistamista ja syömistä, joista hän ei pidä. Menetelmän avulla voidaan siis ehkäistä huonojen ja yksipuolisten ruokailutottumusten kehittymistä. Menetelmän käyttäminen saa lapset suosimaan terveellisempää ruokaa ja näin myös vanhemmat saattavat löytää uusia terveellisiä ruokia koko perheen ruokavalioon. (Arffman & Hujala 2010, 141–142.)

## 5.2 Lasten ja vanhempien yhteinen ruoanvalmistus

Valitsin valmistettavaksi luurankodipin (Liite 9) ja vaihtoehdoksi päärynälinnut (Liite 10), sillä ne ovat mielestäni hyviä, hauskoja ja terveellisiä esimerkkejä vaikkapa lasten välipalaksi. Jo valmistusvaiheessa käytetään Sapere-menetelmää, kun lapset ovat itse mukana ruoanlaitossa. Lisäksi ohjataan vanhempia lapsineen ruokailuvaiheessa käyttämään menetelmää. Lapset voivat kertoa dipin kasviksia tai linnun hedelmiä maistellesaan, mitä ne tuovat heille mieleen. He kuvailevat kasvien makuja, värejä, tuoksuja, ääniä ja tuntumaa.

Tutustuin Sapere-menetelmään vuonna 2009 opintojeni yhteydessä ja kiinnostuin sekä innostuin siitä heti. Haluan tuoda sen esiin myös leikki-ikäisten lasten vanhemmille, sillä se on mielestäni innostava, hauska ja helppo apuväline pyrittäessä lasten sydänystävälliseen ravitsemukseen. Tarkoitukseni on, että vanhemmat löytävät arkeen helpon ja hauskan tavan saada lapset maistelemaan uusia ruokia. Tämä lisää yhteisten ruokahetkien miellyttävyyttä, eikä vaadi erityisiä toimenpiteitä tai ponnisteluja vanhemmilta, ainoastaan kiinnostusta lasta ja hänen ruoasta saamiaan kokemuksia kohtaan.

Ruoanvalmistuksen aikana kilpailun tulokset tarkistetaan ja voittajille on luvassa pieni palkinto Sydänyhdistykseltä, sekä jokaiselle muisto osallistumisesta. Vanhemmat lapsineen saavat myös ruoanvalmistusohjeet mukaansa kotiin. Lopuksi pyydetään vanhempia ja lapsia yhdessä täyttämään palaute tilaisuuden järjestäjille, jonka avulla voidaan mahdollisesti kehittää neuvontatilaisuutta edelleen (Liite 11).

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Selvää on että suomalaisten leikki-ikäisten lasten ruokavaliota tulee kehittää parempaan suuntaan. Tästä meillä on näyttöä niin arkielämässä, kuin tutkimustenkin valossa. Uusia mielekkäitä keinoja tulee löytää ja kehittää tuon päämäärän toteuttamiseksi. Opinnäytetyöni tarkoituksena olikin juuri tuollaisen kiinnostavan ja mielekkään tavan löytäminen. Sapere-menetelmä antaa hyvän mahdollisuuden kehitellä ja toteuttaa erilaisia toimintamalleja. Tästä syystä halusin liittää Sapere-menetelmän osaksi opinnäytetyötäni.

Opinnäytetyöni olisi täydentynyt ja syventynyt huomattavasti, jos olisin saanut toteutettua suunnittelemani neuvontatilaisuuden. Toteutus ei kuitenkaan onnistunut, vaikka kahden kertaan yritimme saada vanhempia lapsineen mukaan. Ensimmäisellä yrityksellä kutsu tilaisuuteen oli päiväkodin ilmoitustaululla ja ajattelimme siitä johtuvan, että ilmoittautuneita ei tullut. Mietimme, että kiireiset nykypäivän vanhemmat eivät ehkä eh-tineet lukea kutsua ilmoitustaululta.

Toinen kutsu meni lasten mukana kirjekuoressa nallekortin (Liite 12) kera suoraan vanhemmille ja uskoimme, että näin saamme varmasti tilaisuuteen perheitä mukaan. Toiminnanjohtaja laitto kortit kutsukirjeisiin siten, että nallekortti näkyi kuoren ikkunasta. Hän teki kutsuja noin 60 kappaletta. Suuri pettymys oli sekä minulle että toiminnanjohtaja Elina Lammille, että emme edelleenkään saaneet yhtäkään osallistumisilmoitusta. Toivon kuitenkin, että Sydänyhdistys pystyy jatkossa hyödyntämään suunnittelemaani neuvontatilaisuutta. Tarkoituksena olikin, että teemme tämän ensimmäisen neuvontatilaisuuden yhdessä, jonka jälkeen toiminnanjohtaja Elina Lammi jatkaa tilaisuuksien järjestämistä.

Olisi ollut tärkeää saada tilaisuus toteutumaan ja nähdä, mitä mahdollisia korjauksia siihen tulisi tehdä, miten kehittää suunnitelmaa edelleen. Olen pohtinut nykypäivän vanhempia, itseni perheineni mukaan lukien, ja tiedän, että elämä lapsiperheissä on erittäin kiireistä ja raskastakin. Suunnittelimme kutsujen aikataulunkin siten, että toteutuspäivät olivat lauantaina päivällä, jotta mahdollisimman monen olisi helppo osallistua. Myös päiväkodin johtaja oli sitä mieltä, että paras päivä toteutukselle olisi lauantai.

Voiko sitten kuitenkin olla niin, että jokin päivä keskellä viikkoa olisi toiminut paremmin, tai sunnuntaipäivä? Ovatko vanhemmat niin kiireisiä, että eivät ehdi osallistua tällaiseen? Kokevatko sen olevan tarpeetonta? Voiko vanhemmilla mielestään jo olla riittävä tieto ja osaaminen lastensa ruokavalion suhteen vai eikö heitä kiireessä kiinnosta tämä asia? Pelkäävätkö vanhemmat, että heidän lastensa ruokavaliota arvostellaan ja heitä syyllistetään? Eivätkö vanhemmat kehtaa tulla tilaisuuteen? Kokevatko he, että nousee esiin noloja asioita perheen ruokavaliosta?

Suunnittelimme kutsun ja neuvontatilaisuuden juuri edellä mainittujen asioiden vuoksi lämminhenkiseksi ja rennoksi, jotta kaikki halukkaat uskaltaisivat tulla. Uskon että jos tilaisuus tulee järjestymään tulevaisuudessa, siitä on paljon hyötyä ja iloa perheille. Voisin myös kuvitella että tämän tyyppinen toteutus kasvattaisi suosiotaan sitä mukaa kun tulisi tutuksi perheille. Toiminnanjohtaja Elina Lammi pyysi minua kanssaan toteuttamaan suunnittelemaani neuvontatilaisuutta ensi syksynä ja uskon, että tilaisuus tulee toteutumaan.

Mietin myös, olisinko saanut osallistujia vaikkapa neuvolan kautta. Alustavasti kyselin, yhteistyökumppania vielä etsiessäni, erään neuvolan kiinnostusta asiasta ja he olivat asiasta kiinnostuneita. Heillä on järjestetty lasten ravitsemukseen liittyviä iltoja vanhemmille ja osallistujia on ollut. Ymmärsin kuitenkin opinnäytetyön ohjaajan perustelun sille, että yhteistyökumppanin pitäisi olla omalta alaltani, eikä terveydenhuollon puolelta. Toisaalta mietin, kehitysehdotuksena ammattikorkeakoulullekin jatkossa, voisiko toisinaan ajatella että opinnäytetyön voisi toteuttaa muussakin ympäristössä? Monialainen yhteistyö voi olla hyvinkin hedelmällistä ja avata portteja kohti uusia, yhteisiä toimintamalleja.

Mieleeni tuli myös koulujen erilaiset kerhot. Vanhempia lapsineen saattaisi mahdollisesti saada tällaiseen toteutukseen lasten koululle, jos muokkaisi toteutuksen kouluikäisille sopivaksi. Tämän tyyppisen tilaisuuden voisi järjestää myös yläasteikäisille koulun kotitalouskerhossa, joko vanhempien kanssa tai vain koululaisten kanssa. Paljon kotitalousopettajan töitä tehneenä tiedän, että myös yläasteikäiset kiinnostuvat uusista toimintatavoista ja he voisivat innostua tämän tyyppisestä toiminnasta, kun se vain olisi heidän ikäluokalleen sopivaksi muokattu.

Eräs tutkimuksen aihe opinnäytetyöni ympärillä olisi myös toteuttaa kysely siitä, kiinnostaisiko vanhempia tällainen neuvontatilaisuus. Näin saisi tietoa esimerkiksi siitä, miksi asia kiinnostaa, tai miksi ei kiinnosta ja mikä olisi paras ajankohta toteutukselle. Olen sitä mieltä, että opinnäytetyöstäni saisi jatkettua monenlaisia toteutuksia ja tutkimuksia. Nähtäväksi jää, pääsenkö kenties itse jatko-opinnoissani jatkamaan tätä mielekästä, itseäni suuresti kiinnostavaa aihetta, tai innostuuko kenties joku toinen työni pohjalta tekemään oman jatkoversionsa.

Kirjallisia lähteitä olisin voinut käyttää enemmänkin joissakin kohdissa. Olin kuitenkin niin innostunut itse toteutuksen suunnittelusta, että aikani kävi vähiin teoriaosuuden laajentamisessa ja lähteiden lisäämisessä. Neuvontatilaisuuden suunnitelmiin olen erittäin tyytyväinen ja luotan sen toimivuuteen. Valitettavasti en pysty käytäntöä enää tässä opinnäytetyössä käsittelemään, vaikka todennäköisesti pääsenkin mukaan toteuttamaan suunnitelmaa tulevana syksynä.

Positiivinen kokemus opinnäytetyöni viemisestä käytännön tasolle tuli lähipiiriini kuulualta henkilöltä, jonka kanssa olen keskustellut aiheesta opinnäytetyön edetessä. Hän on ollut haastavassa tilanteessa oman lapsensa kanssa, koska tälle ei ole oikein mikään ruoka maistunut, eikä lapsi ole suostunut maistamaan juuri mitään uutta. Tuttavani on kertonut kokeilleensa Sapere-menetelmää ja saanut paljon ideoita, joilla on saanut lapsensa maistelemaan ja tutustumaan uusiin ruokiin. Hän kertoi myös, että aiheeni myötä hänelle avautui täysin eri tavalla se maailma, miten lapsi näkee ja kokee ruoan. Näin hän sai uutta jaksamista päivittäisiin ruokahetkiin, jotka usein olivat muuttuneet jo hie-man negatiivissävytteisiksi. Tämä tietenkin vain lisää intoani opinnäytetyöni aihetta kohtaan.

Olen tyytyväinen neuvontatilaisuuden suunnitelmaani teoriataustankin valossa. Lähteistäni käy ilmi, että tarvitaan uusia, toiminnallisia tapoja lapsiperheiden ravitsemusneuvontaan. Teoriataustaan sopii myös se, että esittelen helpon ja mukavan tavan edistää lasten hyvää ravitsemusta kiireisen arjenkin keskellä. Osallistumisilmoituksessa annettiin mahdollisuus esittää kysymyksiä ja toiveita, jolloin toteutuu myös teoriapohjan mukainen neuvottavien oman näkemyksen mukaan tuominen. Myös keskusteleva, vastavuoroinen toteutus on teorialiedonkin mukaan parempi, kuin pelkkä luennoiminen.

## LÄHTEET

Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy 2008.

Arffman, S. & Hujala, N. 2010. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Fogelholm, M. 2001. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsinki: Palmenia – kustannus.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T., & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008. Helsinki: Yliopistopaino.

Livsmedelsverket. 19.9.2011. Luettu 2.5.2012. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/-Mat-for-alla-sinnen/Om-Sapere--metoden/>

Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsinki: Palmenia- kustannus.

Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäankaari. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. 2002. Terveyden edistäminen – uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Plaza. 2010. Luettu 10.5.2012. <http://plaza.fi/ruoka/paarynalinnut>

Ruokatieto. Luettu 10.5.2012. <http://keittokirja.ruokatieto.fi/WebRoot/1041713/Reseptisivu.aspx?id=1188089>

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2010. Luettu 10.5.2012. [http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti\\_ja\\_ilmaise/sapere\\_varhaiskasvatuksessa.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_varhaiskasvatuksessa.php)

Suomen Sydänliitto - Finlands Hjärtförbund rf - Finnish Heart Association. 23.3.2012. Luettu 2.5.2012. <http://www.sydanliitto.fi/sydanliitto>

Suomen sydänliitto ry. Suola. 15.2.2012. Luettu 14.3.2012. <http://www.sydanliitto.fi/suola>

Tampereen Sydänyhdistys ry. Luettu 4.5.2012.

<http://www.sydanliitto.fi/web/tampereen-sydanyhdistys-ry/tampereen-sydanyhdistys-r.y>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Lasten, nuorten ja raskaana olevien sekä imettävien äitien D-vitamiinivalmisteiden käyttö varmistettava. Tiedote 25.5.2010. Luettu 29.4.2011.

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/tiedotteet\\_ja\\_kannanotot/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/tiedotteet_ja_kannanotot/).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2003. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemus-suositusten toteuttamiseksi. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisuja. Edita Prima Oy 2003.



## Liite 1. Info päiväkodille

Hyvä päiväkodin johtaja

Olen Tampereen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelija. Teen opinnäytetyönäni yhteistyössä Tampereen Sydänyhdistys ry:n kanssa toiminnallisen neuvonta- ja ohjaustilaisuuden ”SKARPPAA PIENEN SYDÄMEN TERVEYDEKSI”, leikki-ikäisten lasten vanhemmille.

Järjestämme lapsille ja heidän vanhemmilleen yhteisen, mukavan tilaisuuden lauantaina 14.4.2012 klo 13.00 - 15.00 Sydänyhdistyksen tiloissa osoitteessa Mäkikatu 80. Tilaisuudessa vanhemmat oppivat mm. hauskan Sapere-menetelmän, jonka avulla lapset leikin ja kaikkien aistiensa avulla tutustuvat terveelliseen ruokaan.

Pyydämme Teitä yhteistyöpäiväkodiksi Tampereen Sydänyhdistykselle. Jakaisimme päiväkotinne lasten vanhemmille osallistumiskutsun kyseiseen tilaisuuteen. Sydänyhdistys haluaisi Teidät pysyvästi kummipäiväkodikseen. Lapsille ja vanhemmille järjestettäisiin jatkossa toimintaa Perhe Sydämellä – teemalla.



Ystävällisesti,  
Tanja Ansakorpi

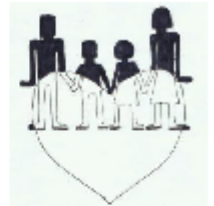
Elina Lammi  
toiminnajohtaja

Tampereen Sydänyhdistys R.y.  
045 127 4977  
tampereen.sydan@elisanet.fi



## Liite 2. Kutsu vanhemmille

### Hyvät leikki-ikäisten lasten vanhemmat!



Kutsumme Teidät yhdessä leikki-ikäisten lastenne (3-6 vuotta) kanssa SKARPPAA PIENEN SYDÄMEN TERVEYDEKSI – tapahtumaan. Tämä iloinen ja mielenkiintoinen tapahtuma järjestetään *Tampereen Sydänyhdistys ry:n tiloissa, osoitteessa Mälikatu 80, lauantaina 14.4.2012 klo 13–15.*

Tapahtumassa kerrataan leikki-ikäisen lapsen sydänystävällisen ravitsemuksen perusteet, pohditaan tämän päivän ravintoon liittyviä haasteita, opetetaan huoltajille lapsineen hauska, hyödyllinen ja helppo sapere – menetelmä, jonka avulla lapsi tutustuu ruoka-aineisiin leikin ja kaikkien aistiensa avulla.

Ohjelmassa on rentoa keskustelua kahvikupin äärellä, vinkkejä sydänystävällisen ravitsemuksen tueksi, pieni kasvisaiheinen kilpailu palkintoineen sekä huoltajien ja lasten yhteisen hauskan välipalan tekeminen. Sydämellisesti tervetuloa mukaan!

Kerro osallistumisilmoittautumisessanne osallistujien nimet, lasten ikä, sekä mahdolliset ruoka-aineallergiat. Voit myös esittää toiveen/kysymyksen asiasta josta haluaisit puhuttavan tuona päivänä.

**Ilmoittautumiset 30.3. mennessä.**

tanja.ansakorpi@hotmail.com tai 044 5882 038/Tanja Ansakorpi

Elina Lammi  
toiminnanjohtaja  
ravitsemuskouluttaja  
045 127 4977  
tampereen.sydan@elisanet.fi

**Tampereen Sydänyhdistys R.y.**



### Liite 3. Kilpailu

#### TUNNISTA KASVIKSET

Pöydällä on erilaisia kasviksia, kullakin oma kirjaimensa. Samat kasvikset löydät pöydältä myös pilkottuina ja numeroituina. Tehtävänä on nimetä aakkostetut kasvikset ja liittää niihin vielä oikea numero. Käytä tunnistamiseen kaikkia mahdollisia aistejasi: katsele, haista, maista ja tunnustele pilkottuja kasvispaloja.

#### VASTAUKSENNE:

A \_\_\_\_\_ + nro \_\_\_\_\_  
 B \_\_\_\_\_ + nro \_\_\_\_\_  
 C \_\_\_\_\_ + nro \_\_\_\_\_  
 D \_\_\_\_\_ + nro \_\_\_\_\_  
 E \_\_\_\_\_ + nro \_\_\_\_\_  
 F \_\_\_\_\_ + nro \_\_\_\_\_



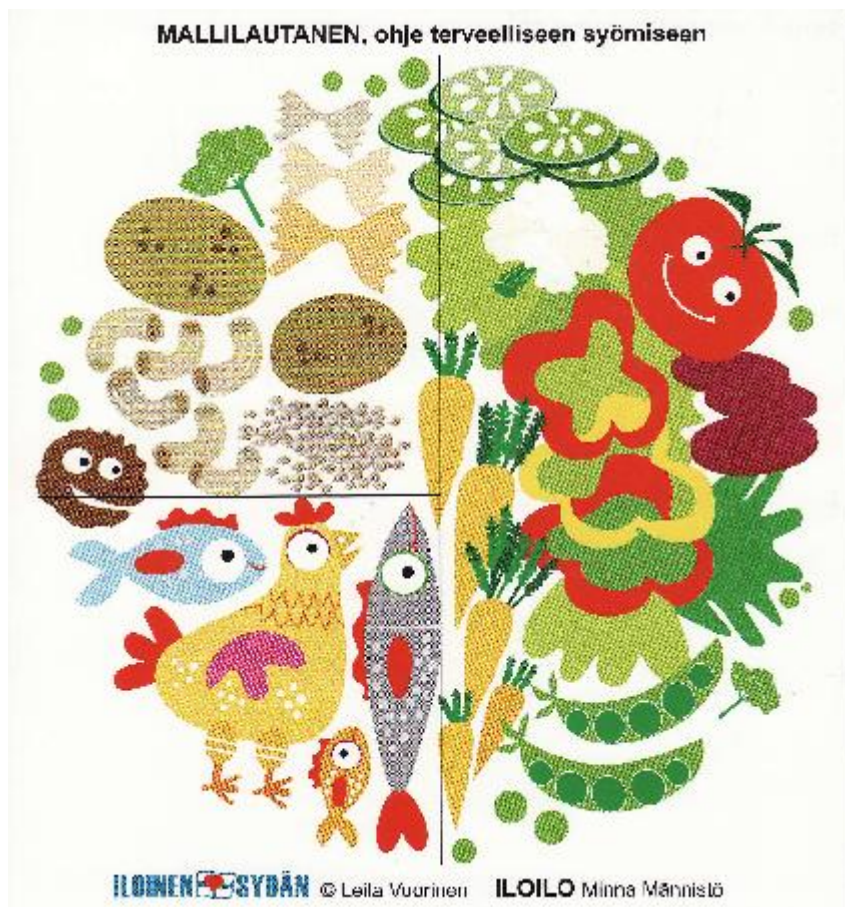
Kuva: Suomen Sydänyhdistys ry

#### OIKEAT VASTAUKSET (Poista perheille jaettavasta kopiosta!):

A porkkana 4  
 B kurkku 1  
 C lanttu 2  
 D nauris 5  
 E retiisi 6  
 F punainen paprika 3



## Liite 5. Sydänyhdistyksen materiaalia





## Liite 6. Sydänyhdistyksen materiaalia

### MINKÄ NUORENA OPPII, SEN VANHANA TAITAA.

Sinulla on käsissäsi lautanen, joka ohjaa sinua syömään terveellisesti. Hyvän syömisen periaatteet on helppoa omaksua jo lapsena. Kun terveellisesti syömisestä on tullut luonnollinen osa elämää, voi aikuisena keskittyä syömisessä siihen tärkeimpään, ruoasta nauttimiseen ilman syyllisyyttä.



#### Hyvän syömisen periaatteet



- Syöminen on yksilöllinen asia, ei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa syödä hyvin. Kuuntele kehoasi ja toimi sen parhaaksi.
- Rauhoitu aterialle, hidasta tahtia ja nauti ruoasta kaikilla aisteillasi.
- Syö yhdessä rakkaillasi ja ystäväsi kanssa. Sielukin kaipaa ravintoa.
- Juo vettä aterioiden välillä. Aineenvaihdunta toimii ja pysyt virkeänä.
- Suosi lähellä kasvanutta luonnollista ruokaa.
- Muuta käsitystäsi ruoasta. Kasvikset ovat pääruokaa, liha ja leipä lisuke.

#### Esimerkki terveellisestä ateriasta



- Täytä yli puolet lautasestasi kasviksilla, suurin osa tuoreena ja pienempi osa kypsänä.
- Varaa ¼ lautasesta proteiinille; kolme kertaa viikossa vaihdellen eri kaloja, muina päivinä vaaleaa lihaa kuten broileria ja kalkkunaa sekä yhtenä päivänä viikossa punaista lihaa. Kasvissyöjä saa proteiininnsa pavuista, linseistä, tofusta, siemenistä ja pähkinöistä.
- Käytä perunaa kohtuudella, sillä sen runsas käyttö vähentää muiden kasvikunnan tuotteiden käyttöä. Esimerkiksi kaalin ravintosisältö on moninkertainen verrattuna perunaan.
- Valitse täysjyväisiä ja -pasta sekä -ruisleipä. Vältä valkoisia viljatuotteita.
- Herkuttele marjoilla ja hedelmillä aterian päätteeksi.



Teksti: Ravitsemuskouluttaja Elina Lammi

**VINKKEJÄ LEIKKI-IKÄISEN RUOKAILUUN**

**Jos et saa lasta syömään vihanneksia ja/tai muuta terveellistä, kokeile seuraavia omiani ja lähipiirini hyväksi havaitsemia keinoja ja kehittele niistä edelleen uusia:**

☺ Ketsupilla ruokaan tehdyt kasvot, madot ynnä muut innostavat lasta syömään. Nykyään löytyy paljon erilaisia vähemmän suolaa ja sokeria sisältäviä ketsuppeja.

☺ Viisivuotias poika katsoi epäillen uutta ruokalajia, eikä meinannut syödä. Äiti kertoi pojan pitäneen tästä ruoasta ”pienenä” erityisen paljon, jolloin poika söi ruoan hyvällä ruokahalulla. Nykyään poika kysyy usein äidiltään onko hän pitänyt pienenä ruoasta jota on tarjolla. Äidin vastaus on aina hyvin samantyyppinen, poika on pitänyt juuri tuosta ruoasta kovasti.

☺ Eräs viisilapsisen perheen äiti on keksinyt kutsua kasvisosekeittoja soseutetuksi nakkikeitoksi, koska kyseisen perheen lapset eivät suostu syömään juuri mitään kasviksia ja vihanneksia vanhempien hyvästä esimerkistä huolimatta. Vihreä parsasekeitto-kin on herkkua kaikkien viiden mielestä, kun keitto on nimetty nakkikeitoksi.

☺ Eräessä perheessä leikitään kauppaleikkiä siten että lapset ”ostavat” äidiltään esimerkiksi parsakaalia joka esittää jäätelöä. Parsakaalin nuput ovat muodoltaan lähellä jäätelötuuttia ja lapset syövät innoissaan leikissä ostamiaan ”päärynäjäätelöitä”.

☺ Kolmevuotias tyttö alkoi syödä kukkakaalia kun äiti sanoi sen olleen jo aivan pienenä vauvana hänen herkkuaan, koska äiti söi sitä silloin tosi paljon kun hän oli äidin mahassa, joten hänkin tottui pitämään kukkakaalista kovasti.

☺ Jos mahdollista, anna sellaisen lapsen maistaa uutta ruokaa ensin, joka yleensä helpoimmin pitää uusista mauista. Kun hän kehuu makua hyväksi, muutkin pitävät mausta. Tämä toimi hyvin pääsiäisenä mämmin kanssa. Älä anna huonoimmin uusiin makuihin tottuvan maistaa ensin, tämä toimii myös toisin päin...

(jatkuu)

☺ Eräässä nelilapsisessa perheessä maistellaan kasviksia yhdessä siten, että jokainen kertoo miltä kyseisen kasviksen pureminen kuulostaa ja miltä tuntuu suussa, mitä tulee mieleen. Tämä on lapsien mielestä kivaa!

☺ Kolmevuotias tyttö syö paljon hedelmiä ja marjoja, kun tarjolla on erilaisia purkkeja lasten hedelmä- ja marjasoseita. Niistä hän mielellään valitsee itse jälkiruokia, välipaloja, aamupaloja sekä eväitä. Näistä tehdään myös jogurtit, sekoittaen mieluisa sose maustamattomaan jogurttiin.

☺ Ruokaa odottaessaan lapsi voi pureskella juures- tai vihannespaloja, esimerkiksi porkkanaa, paprikaa jne. Lapset usein pitävät siitä että saavat tehdä näin, jolloin tuleekin helpolla saatua heidät syömään terveellisiä ruoka-aineita.

☺ Eräs ystäväni antaa kolmevuotiaan poikansa valita muumipiparimuotin, jolla sitten painetaan leivästä poikaa miellyttävä hahmo. Näin hän on saanut pojan syömään terveellisempiä leipiä!

☺ Viisivuotias tyttäreni rakastaa sitä, että teen hänen ruokalautaselleen yllätykseksi esimerkiksi kurkkuperhosia, kukkia jne. Voit hyvin kuvitella mitä lautaselta syödään ensimmäiseksi!



**SAPERE-MENETELMÄ**

Sapere-menetelmä kehitettiin Ranskassa 1970-luvulla. Se on lasten ravitsemuskasvatusten menetelmä, jossa lapsi tutkii ruokaa käyttäen kaikkia aistejaan, leikkien ja kokeillen. Suomeen se on tullut 2000-luvulla ja sitä ollaan parhaillaan levittämässä valtakunnallisesti erilaisten hankkeiden avulla. (Arffman & Hujala, 2010, 141.)

Lapsi tutustuu ruoka-aineisiin katsomalla, tunnustelemalla, haistamalla, kuuntelemalla ja maistamalla. Ruoka-aineita ei arvoteta niiden terveellisyyden tai epäterveellisyyden eikä muidenkaan luokitusten mukaan. Lapsi muodostaa ruoka-aineista itse omia kokemuksiaan, joita hän kuvailee sanallisesti muille mukana oleville. Maistettu ruoka ei ole vain pahaa tai hyvää, vaan se voi olla maultaan esimerkiksi villaista, liukasta, kirpeää tai vaikka punaista. Samaan tapaan lapsi kuvailee myös muita aistimuksiaan, kuten miltä ruoka-aine näyttää, tuoksuu, tuntuu ja puraistaessa kuulostaa. Menetelmässä tuetaan lapsen omaa ilmaisua ja kuunnellaan häntä. Missään tapauksessa lapsen kokemuksia ei tuomita, vaan niitä kunnioitetaan. (Arffman & Hujala, 2010, 141.)

Menetelmän avulla on mahdollista auttaa lasta oppimaan myös sellaisten ruokien maistamista ja syömistä, joista hän ei pidä. Menetelmän avulla voidaan siis ehkäistä huonojen ja yksipuolisten ruokailutottumusten kehittymistä. Menetelmän käyttäminen saa lapset suosimaan terveellisempää ruokaa ja näin myös vanhemmat saattavat löytää uusia terveellisiä ruokia koko perheen ruokavalioon. (Arffman & Hujala, 2010, 141–142.)

Sapere-menetelmä vähentää lasten haluttomuutta maistaa uutta (neofobiaa), päinvastoin lasten halu maistaa uusia ruoka-aineita on lisääntynyt. Tämä antaa oivallisen perustan monipuolisen ruokavalion koostamiseen, sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen runsaaseen käyttöön. Menetelmä on myös helppo toteuttaa kotonakin. Se voi olla esimerkiksi koko perheen yhteistä, mukavaa toimintaa, jossa istutaan pöydän ääreen ja kaikki vuorollaan kertovat maistettavista tai syötävistä ruoista. Sapere-menetelmää voi toteuttaa myös ottamalla lapsi mukaan ruoanvalmistukseen. Ruoanvalmistuksen yhteydessä on luonnollista tunnustella, haistella ja maistella raaka-aineita sekä valmiita ruokia. (Arffman & Hujala, 2010, 141–142.)

(jatkuu)

Päämääränä on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen aistien ja leikin avulla. Sapere-menetelmä on innostava ja kokeileva, siksi se sopii lapsille hyvin. Tavoitteena on luoda lapsille myönteinen ja luonnollinen suhtautuminen ruokaan sekä syömiseen. Lasta tuetaan ja rohkaistaan tutustumaan erilaisiin ruoka-aineisiin sekä kannustetaan ruokaan liittyvien kokemusten ilmaisuun, unohtamatta toisten kokemusten arvostamista. Lisäksi tavoitteena on tutustuttaa lapsia ruoan alkuperään ja tukea monipuolisen ruokakulttuurin syntymistä sekä vahvistaa lasten itsetuntoa. (Arffman & Hujala, 2010, 142–143.)

**LÄHDE:**

Arffman, S. & Hujala, N. 2010. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liite 9. Luurankodippi

## LUURANKODIPPI

- 1 punainen paprika
- 1 keltainen paprika
- 1 porkkana
- $\frac{1}{2}$  kurkkua
- 2 tuoretta herkkusientä
- 4 kirsikkatomaattia
- 2 varsisellerin vartta
- salaatinlehti
- 2 retiisiä
- 1 minisuolakurkku
- 1 kermaviili

Mausteita oman maun mukaan kermaviiliin.

Pese ja pilko vihannekset ja asettele ne luurangon muotoon. Sekoita mausteet kermaviiliin joukkoon huolellisesti ja aseta pyöreässä kulhossa luurangon pääksi.



Lähde: [www.ruokatieto.fi](http://www.ruokatieto.fi)

## Liite 10. Päärynälinnut

**PÄÄRYNÄLINNUT**

0,5 kpl mangoa  
0,5 kpl papaija  
1 kpl kiiviä  
0,5 kpl veriappelsiiniä  
2 kpl päärynää  
(1,5 dl Flora kuohua)  
(1 tl vaniljasokeria)  
(1 tl sokeri)

**Valmistusohje**

Kuori mango, papaija, kiivi ja veriappelsiini ja leikkaa ohuiksi lohkoiksi. Halkaise päärynät pituussuunnassa. Asettele hedelmälohkot lautaselle viuhkan muotoon, aseta päärynänpuolikas sen päälle ja koristele silmillä (esim. rusinoista) ja nokalla (esim. tähtianiksesta). (Vaahdota Flora kuohu vaniljasokerin kanssa. Muotoile kahden lusikan avulla vaahdosta munia ja tarjoa päärynälinnun kanssa.). **Voit jättää kerman ja sokerit myös pois!**



Lähde: <http://plaza.fi/ellit/ideakeittio/ruokaohjeet/paarynalinnut>

Liite 11. Palautelomake  
PALAUTELOMAKE

Saitteko tapahtumasta mielestänne hyödyllistä tietoa leikki-ikäisen ravitsemuksesta?

Kyllä\_\_\_ En\_\_\_

Olisitteko kaivanneet lisätietoja jostain asiasta?

Kyllä\_\_\_ En\_\_\_

Jos vastasitte Kyllä, mitä lisätietoja olisitte kaivanneet?

---

---

---

---

Vapaamuotoinen palautteenne perhepäivästä (Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle.):

---

---

---

---

---

---

Oliko lasten ja vanhempien yhteinen ruoanvalmistusohje mielestänne hyvin valittu?

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_

Lapsen mielipide yhteisestä ruoanlaitosta (Rastita, ympyröi tai väritä.):



Vapaamuotoinen palautteenne yhteisestä ruoanvalmistuksesta (Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle.):

---

---

---

---

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

## Liite 12. Nallekortti



Sydänliitto. Halaus on täydellinen lahja. Kuva: Leena Könönen